

MENOPAUSIA

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1040S- 01/06

¿Qué cosa es la menopausia?

La menopausia es la época en la vida femenina cuando para la menstruación. La mayor parte de las mujeres experimentan la menopausia entre las edades de 45 y 60 años.

Normalmente, la menopausia es un proceso gradual. Los ovarios empiezan a producir hormonas en cantidades más bajas. Las cantidades menores de hormonas ocasionan periodos menstruales irregulares y, a la larga, paro total del menstuo. Estos cambios hormonales pueden causar otros síntomas.

La menopausia también puede ocurrir cuando se remueven los ovarios **quirúrgicamente**.

¿Cuáles son los síntomas?

Ud. podrá experimentar síntomas tanto físicos como psicológicos (mentales o afectivos) durante la menopausia. Los síntomas pueden ocurrir por unas semanas, meses, o a veces durante varios años. Sus síntomas podrán ir y venir, o podrán ocurrir regularmente.

Síntomas de la Menopausia

Estos síntomas físicos son comunes durante la menopausia:

- periodo mensual anormal
- accesos de calor ("bochornos") y transpiración nocturnainsomnio
- resequedad vaginal
- piel reseca
- orina más frecuente o salida involuntaria de orina
- infección menor urinaria y vaginal más frecuente



Entre los síntomas psicológicos de menopausia se incluyen:

- ansiedad

- depresión
 - lloros, irritabilidad
 - falta de concentración
- más dificultad para recordar

¿Cómo se diagnostica?

Muchas veces la menopausia se puede diagnosticar por medio de su historial médica. Su proveedor de atención médica le examinará entonces. El o ella podrá mandar pruebas de sangre. Un examen pélvico y prueba papanicolau podrán mostrar los efectos de la reducción hormonal.

¿Cómo se atiende?

La menopausia es una parte natural del ciclo de la vida femenina. No es enfermedad, y no necesariamente requiere tratamiento. Sin embargo, ciertos problemas de salud, como la osteoporosis (enflaquecimiento de los huesos) y el aumento de enfermedad cardíaca, se asocian con niveles bajos de hormonas (estrógeno). Para ayudar a impedir tales problemas, muchas mujeres optan por tomar estrógeno para reponer las hormonas que su cuerpo ya no produce. Ud. y su proveedor de atención médica deberían discutir si este tratamiento es la decisión correcta para Ud.

¿Cómo puedo cuidarme?

Para ayudar con su bienestar mental y físico en general, Ud. debería:

- Hacerse un mamograma cada 2 años entre las edades de 40 y 50, y cada año después de la edad de 50.
- Modificar la dieta: comer más comidas altas en calcio (como vegetales color verde oscuro y productos lácteos) y tratar de evitar comidas altas en grasa.
- Hacer ejercicios en base regular.